



Mihály Csíkszentmihályi, elements de biografia i recerca de la felicitat

Mihály Csíkszentmihályi va ser un dels fundadors de la psicologia positiva i va introduir la teoria del 'flux', un estat de consciència en què la persona està completament immersa en una activitat creativa i assoleix desenvolupar al màxim les seves potencialitats. El concepte es va estendre després a diversos camps com l'esport, l'espiritualitat, l'educació, etc.

Mihály Csíkszentmihályi va néixer a Rijeka (per als italians Fiume) a Croàcia el 29 de setembre de 1934, fill del cònsol hongarès a la ciutat. Durant tot el període feixista i la II Guerra mundial Rijeka–Fiume fou un espai de conflictes permanents entre italians i croates i al futur psicòleg li agradava dir que amb deu anys ell ja havia descobert que els adults eren persones extraordinàriament poc racionals.

Després de la capitulació d'Itàlia el setembre de 1943, el petit Mihály juntament amb la seva germana i la seva mare es van traslladar a Budapest on van romandre fins a l'octubre de 1944, mentre el seu pare es va quedar a Itàlia, al consolat de Venècia. Segons el seu testimoni, la família va aconseguir agafar l'últim tren que sortia de Budapest per retornar a Itàlia abans de la interrupció del transport per ferrocarril quan els nazis, en un intent d'impedir l'arribada de l'Exèrcit soviètic, van destruir els ponts sobre el Danubi.

Després de l'alliberament d'Itàlia, la família Csíkszentmihályi va passar uns mesos en un camp de refugiats aliats i en acabar la guerra al pare de Mihály se li va oferir el càrrec d'encarregat de negocis d'Hongria a Itàlia. Va ocupar aquest càrrec fins al nomenament de l'ambaixador, és a dir, des de finals de 1946 fins a 1948. Després

que el govern prosoviètic arribés al poder a Hongria l'abril de 1948, Alfréd Csíkszentmihályi va deixar la diplomàcia i va obrir un restaurant hongarès "El petit Budapest" prop de la Fontana di Trevi a Roma. Aviat el lloc es va convertir en una de les destinacions preferides dels turistes adinerats (ell recordava que havia servit la taula a Humphrey Bogart i al Sha de Pèrsia) i el jove Mihály, que davant les noves circumstàncies va haver d'abandonar els estudis al gimnàs clàssic "Torquato Tasso", formar-se pel seu compte amb la biblioteca familiar i treballar com a cambrer per ajudar la família.

L'any 1951, en un viatge a Suïssa, frustrat i sense saber què fer, perquè s'havia quedar sense diners i no podia fer una anada a la neu, ni pagar cap altre tipus d'entreteniment, Mihály Csíkszentmihályi va anar casualment a escoltar una conferència pública i gratuïta que en teoria anava sobre els plats volants. En realitat, el tema no eren els ovnis, sinó els traumes que havien patit els europeus després de la Segona Guerra Mundial i les conseqüències d'aquests traumes, entre els quals la sensació de veure plats voladors al cel. El ponent de conferència ni més ni menys que Carl Gustav Jung, el deixeble dissident de Freud i llavors tot un proscrit per la ciència oficial. Csíkszentmihályi en va sortir absolutament entusiasmat, tant que decidí estudiar psicologia (quan pogués, cosa difícil per la situació familiar) i pràcticament va devorar els llibres de Jung, cosa que no li va facilitar precisament la vida als Estats Units més endavant perquè allí les universitats estaven en plena onada behaviorista.

«Quan era un nen, en temps de guerra havia vist alguna cosa dramàticament incorrecta en la manera com els adults, els adults en què confiava, organitzaven els seus pensaments. Estava tractant de trobar un sistema millor per endreçar la meua vida. Jung semblava fer-ho, tractant de fer front a alguns dels aspectes més positius de l'experiència humana», va dir en una entrevista. I és important recordar la petjada junguiana en la seva obra perquè sempre va mantenir que la creativitat, per molt que fos un producte sistèmic, arrela en un fons emocional, molt profund i sovint contradictori, com el de l'inconscient.

L'any 1956 la família va tancar el restaurant romà i es va traslladar a Bèlgica, mentre que Mihály va anar als Estats Units d'Amèrica. Després de diverses dificultats, molt *made in USA*; es va graduar a la Universitat de Chicago el 1960 i es va doctorar el 1965 amb una tesi centrada en la creativitat artística. El fascinaven els artistes que podien submergir-se completament en la seva obra, fins oblidar inclús les necessitats més bàsiques: set, gana, son. Va ser a la Universitat on va conèixer una estudiant d'història russa, Isabella Selega, amb qui es va casar l'any 1961. Després de sis anys al Lake Forest College, va tornar a la Universitat de Chicago on va esdevenir cap del Departament de Psicologia i hi va treballar fins a la jubilació el 1999. El 1997 va ser admès a l'Acadèmia d'Arts i Ciències dels Estats Units. Després de la jubilació es va traslladar a Califòrnia i va treballar a la Claremont Graduate University com a professor emèrit distingit de psicologia i gestió.

Csíkszentmihályi va ser el fundador, juntament amb el psicòleg Martin Seligman, de la psicologia positiva, un enfocament que reconeix i dona suport al que es considera el bé de les persones en lloc de buscar i pretendre curar el que està malament. El seu llibre fonamental és *Flow* (Fluir) publicat l'any 1996. La psicologia positiva fa un enfocament pluralista de les capacitats humanes, no creu que hi hagi una única manera correcta de resoldre els problemes i se centra en els processos i els procediments. El concepte de *flow* (fluïdesa, fluir) vol donar una clau de la creativitat humana (tot i que considera que la capacitat creativa no és un problema només psicològic o emocional, sinó que ha d'anar acompanyat per condicionaments socials, culturals, etc.).

Estudis sobre la felicitat i la creativitat

La pregunta a la qual Mihály Csíkszentmihályi va buscar resposta durant tota la seva vida és: *què fa feliç la gent?* Creia que el plaer momentani que sorgeix de la participació passiva en allò que s'ofereix (bon menjar, alcohol, son, televisió) té poques possibilitats de fer-nos feliços de debò. Csíkszentmihályi va ser especialment crític amb el contingut televisiu que no s'escull conscientment com a objecte d'interès d'un individu. Sempre va creure que només ens omple de debò la realització d'activitats que donen sentit a la vida. El que genera la felicitat i el tema sobre el que va centrar seva recerca és la participació activa (*engagement*) de la gent en actes que emocionalment ens fan sentir com inundats, com plens fins a rebotre en un estat d'intensa concentració i de realització plena que va anomenar *flow*.

Li interessava entendre si la sensació de felicitat pot sorgir del creixement personal entès com el resultat dels èxits assolits en afrontar reptes, i fins i tot fent activitats que no necessàriament generen satisfacció immediata (per exemple, estudiar), però que posteriorment, en repensar-los en perspectiva, fan venir una sensació de realització.

El va intrigar particularment el fet que el percentatge d'americans que diuen ser molt feliços (un 30 %) no havia variat entre 1956 i 1998, malgrat que el salari mitjà pràcticament es va triplicar durant aquest període. Metodològicament, va fer moltes investigacions demanant als enquestats que marquessin fins deu vegades al dia on estaven, què feien, com se sentien i fins a quin punt estaven concentrats. Les similituds trobades en la descripció que persones perfectament diferents entre elles i amb interessos del tot dispars feien de la sensació de felicitat van ser increïbles i els resultats del seu llibre més significatiu (*Creativitat*, 1999) van sorgir de les nombroses entrevistes realitzades amb compositors, ballarins, cirurgians, ciclistes, patinadors artístics, directius i altres professionals d'èxit, però també amb senzills entusiastes que es van dedicar amb gran interès per la seva afició respectiva.

Analitzant el que tenien en comú les sensacions indicades pels entrevistats quan se'ls preguntava pel seu treball i per la seva creativitat que els havia portat al lideratge, Csíkszentmihályi va identificar els trets coincidents de la creativitat. Aquests trets

inclouen una sensació de profunda concentració en l'activitat realitzada, la sensació d'allunyament de la rutina diària (èxtasi), la consciència de la viabilitat de l'activitat realitzada i de la capacitat d'un mateix per dur-la a terme, la plena consciència de les accions a fer i de la necessitat de fer-les bé, una sensació de calma i absència total d'autoestima, així com la superació del propi ego, la pèrdua del sentit del temps i una motivació interna (l'activitat mateixa que esdevé l'objectiu a assolir).

La consciència de fer alguna cosa per una necessitat interior profunda i no per a la glòria, els diners o el reconeixement social, va ser definida per Csíkszentmihályi com un estat autotèlic en què el final està contingut en l'acció mateixa que s'està produint. Més tard va anomenar aquest estat *flux*, i va ser això el que li va donar un lloc central en la teoria psicològica a finals del segle XX.

Flow, un estat de plena concentració

En una entrevista a la revista *Wired* l'any 1996, Csíkszentmihályi va descriure el *flow* dient: «*És un estat de plena concentració en l'activitat que s'està duent a terme, l'ego desapareix, el temps passa volant, cada activitat, gest o pensament segueix el primer. sense excepció, és com tocar música de jazz. Tot l'ésser està implicat i totes les seves capacitats estan plenament explotades*». El flux es produeix en aquesta delicada zona entre l'avorriment i l'ansietat que permet als individus immersir-se en l'acció creativament i sense interferències.

En el seu llibre més famós *Flow: Psychology of Optimal Experience* de 1990, Csíkszentmihályi argumenta que els millors moments arriben quan el cos o la ment estan plenament compromesos en l'intent conscient d'aconseguir quelcom desafiant, difícil i preuat i, per tant, s'experimenta la sensació òptima. quan fem alguna cosa nosaltres mateixos. Considerava que, contràriament a la creença popular, l'estat mental natural de la ment és caòtic. Quan ens quedem sols, sense haver d'afrontar una petició de l'entorn que ens obligui a concentrar-nos, es revela aquest model bàsic de desestructuració. L'estat natural de la consciència és l'entropia, ni útil ni agradable. Per aquest motiu, Csíkszentmihályi sempre va ser molt crític amb la televisió (igual que ho eren Karl Popper o Joan Pau II). Considerava que el bombardeig d'imatges televisives ofereix un trist pal·liatiu a l'estat natural de caos que no és creatiu: a la televisió no hi ha reptes intel·lectuals, ni hi ha una cadena d'activitats productives sensibles que puguin generar l'estat de *flow*. Des del seu punt de vista, la lectura és un punt de partida molt millor per arribar a l'estat de fluïdesa perquè la lectura requereix habilitats complexes d'imaginació i anàlisi i ofereix nivells de complexitat a través dels quals el lector pot avançar creativament.

A més de la teoria del fluir, Csíkszentmihályi també va promoure la psicologia positiva a través d'una vintena de llibres més. *Creativitat* va ser traduït a més de vint idiomes i va inspirar innumbrables personalitats significatives arreu del món, des de polítics fins a entrenadors esportius.

